**Определите свой биологический возраст**

Ученые полагают, что число прожитых человеком лет мало говорит о его настоящем возрасте. Ведь все решает совершенно другой возраст — биологический. Его часы тикают в мозгу и мускулатуре, а не определяются записью в паспорте. Насколько вы молоды, определите с помощью теста.

**Тест на быстроту реакции**

Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке «0» вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже, и, как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.

Если вы схватили линейку на отметке 20 — ваш биологический возраст составляет 20 лет,

на отметке 25 см — 30 лет,

на отметке 35 см — 40 лет,

на отметке 45 см — 60 лет.

**Тест на подвижность**

Наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях, и попытайтесь ладонями коснуться пола.

Если вам удастся положить ладони полностью на пол — ваш биологический возраст между 20 — 30 годами.

Если вы коснетесь пола только пальцами — вам около 40 лет.

Если вы руками достанете лишь до голеней — вам около 50 лет.

Если вы дотянетесь только до коленок — вам уже за 60 лет.

**Тест на балансирование**

С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять на ноге: 2 секунд и более — ваш возраст соответствует 20-летнему человеку,

20 секунд — 40-летнему,

15 секунд — 50-летнему,

менее 10 секунд — 60-летнему и старше.

**Тест на нажатие**

На 5 секунд ущипните большим и указательным пальцами кожу на тыльной стороне кисти руки. Коха немного побелеет. Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид, 5 секунд — вам около 30 лет,

8 секунд — около 40 лет,

10 секунд — около 50 лет,

15 секунд — около 60 лет.